ROK IX | 1 Luty | Opłata uiszczona ryczałtem
Nr. 3. | Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Kleiki i kasza w odżywianiu dzieci do lat 7-miu.

Kleiki stosowane w odżywianiu dzieci, szczególnie niemowląt, przygotowują się przez gotowanie w wodzie różnych rodzajów mąki lub kasz (mąka pszenna, kukurydzana (mondamina), ryżowa, owsiana, ryż, płatki owsiane, kasze jęczmienne).

Dla przygotowania kleików z mąki bierze się (w zależności od wieku niemowlęcia) od 1 — 3% mąki najwyżej; dla przygotowania kleików z kasz, czasami aż do 5% kaszy.

Jak widać z tego, ogólna wartość odżywcza kleików jest niewielka; niezależnie od rodzaju mąki lub kaszy wartość ta jest prawie jednakowa. Najlepiej uwidocznić to na przykładzie.

Jeżeli za miarę porównawczą przyjmiemy wartość odżywczą mleka, to okaże się, że litr 3% kleiku ma wartość w przybliżeniu 150 gr. mleka krowiego bez żadnych dodatków.

Wynika z tego, że djeta wyłącznie kleikowa jest zawsze djetą półgłodową i dłużej niż parę dni nie powinna być u dzieci stosowana (na zalecenie lekarza). Dla powiększenia wartości odżywczej kleików zwykle dodaje się do nich cukier w ilości od 3 — 5%.

Różnice, jakie zachodzą pomiędzy kleikami różnego rodzaju, są niewielkie, czasami jednak ma to duże znaczenie. Naogół kleiki przygotowywane z mąki zawierają nieco więcej węglowodanów, niż analogiczne, przygotowane z kaszy; te zaś ostatnie zawierają więcej białka roślinnego, które znajduje się w zewnętrznej warstwie ziarna. Pozatem, wszystkie kasze i rodzaje mąki w przybliżeniu zawierają 60 — 70% węglowodanów i 5 — 8% białka. Większym znacznie wahaniom ulega zawartość tłuszczu; prawie znikoma w ryżu i mące pszennj (0,5 — 1%), wynosi ona w mące kukurydzanej (mondaminie) już 2%, w mące i płatkach owsianych 3,3% — 3,7%, w mące gryczanej aż 6,8%. Drzewnika (cellulozy) najwięcej zawierają kasze: jęczmienna, greczana i jaglana.

Te pewne różnice jakościowe składu różnego rodzaju kasz i mąki sprawiają, że znaczenie ich w odżywianiu dzieci nie jest równoznaczne.

Dla przykładu powiemy tylko, że niektóre (ryż) mają większe zastosowanie u dzieci chorych na zaburzenia jelitowe, inne natomiast (kasza jęczmienna, greczana) u dzieci cierpiących na zaparcie; mąka i kasza pszenna (manna), owsianka, kukurydzana (mondamina) w odżywianiu większości dzieci. Kasza greczana, jaglana oraz sago nie są wcale odpowiednie dla wieku niemowlęcego.

Główne zastosowanie znajdują kleiki jako dodatek w celu rozcieńczenia mleka dla przygotowania mieszanek niemowlęcych. W tym wypadku są one bardzo cenne, gdyż podnoszą wyraźnie ogólną wartość (strawność) mieszanki. Kleiki dodaje się do mleka pół-napół (rzadko i tylko w pierwszych miesiącach życia), najczęściej w ilości jednej części do dwóch części mleka. Dla większości niemowląt używa się w tym celu kleików pszennych, owsianych lub z kukurydzanej (mondaminy). Czasami, co pewien czas, można lub należy je zmieniać, zależnie od stanu niemowlęcia, zachowania się jego wypróżnień i wagi. Przy najdrobniejszych jednak pozornie zaburzeniach u niemowląt, należy zawsze poradzić się lekarza w sprawie tego lub innego składu mieszanki mlecznej.

Od 6 — 7 mies. życia, zaczynamy przyzwyczajać dziecko do pokarmów bezmlecznych i bardziej stężonych (gęstych); do odżywiania zaczynają wchodzić kasze przygotowane jako rzadkie lub gęste papki, którą dajemy dziecku łyżeczką. Dziecko otrzymuje najpierw jedną porcję kaszy na wodzie, na smaku z jarzyn lub na rosole, z dodatkiem masła i cukru, później drugą porcję kaszy na mleku. Najwcześniej podaje się w ten sposób grysik (mannę) i ryż, później drobną kaszę krakowską oraz płatki owsiane.

U dzieci II-go roku życia kleiki mogą mieć zastosowanie w chorobie, normalnie nie wchodzą w skład odżywiania dziecka zdrowego.

W tym wieku wchodzą w rachubę te same kasze, które dajemy niemowlętom; mogą one być bardziej gęste. Od 3-go roku życia dzieci, zwłaszcza z zaparciem, mogą otrzymywać kasze bardziej grube, zawierające więcej drzewnika (jaglana, greczana, sago, jęczmienna - perłowa). Zwłaszcza kasza greczana z dodatkiem masła lub z mlekiem może oddać duże usługi w odżywianiu dzieci starszych.

(Dokończenie na str. 54).

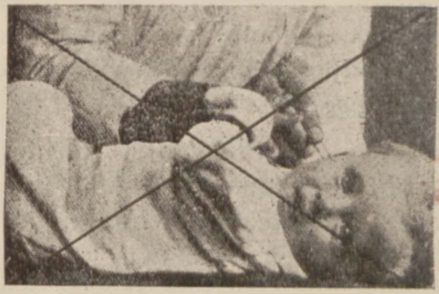
Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Pielęgnacja uszu dziecka.

Zwykła toaleta ucha.



Właściwe oczyszczanie ucha niemowlęcia po kąpieli — wacikiem. Zresztą wystarcza przed kąpielą włożyć watki do uszu, a po kąpieli usunąć ją.

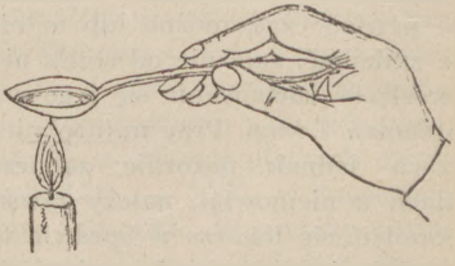


Nie wolno czyścić ucha szpilką lub innem ostrem narzędziem.

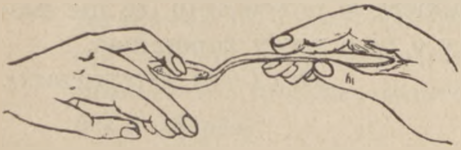
Wpuszczanie kropli do ucha.



Wlewamy 8 — 10 kropli lekarstwa do łyżeczki uprzednio ogrzanej w gorącej wodzie, lub ogrzewamy krople w łyżeczce nad płomieniem.

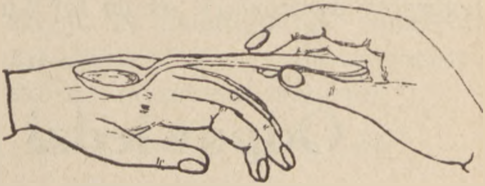


Bez przepisu lekarza-specjalisty można wpuszczać jedynie tylko olejek kamforowy lub czystą oliwę.



Sprawdzamy ciepłotę czystym palcem lub na tyle dłoni.

Czy krople nie są zbyt gorące?





Bardzo ważne przy wlewaniu kropli do ucha:

1. główka leży poziomo na boku,
2. małżowinę uszną odciągamy ku górze i w bok.

Po wpuszczeniu kropli główka dziecka pozostaje w tej samej pozycji przez ± 10 minut, poczem wkładamy watkę do ucha i robimy okład ogrzewający. Dzieciom niespokojnym i niemowlętom, lepiej zamiast wlewania kropli, włożyć do ucha knot z gazy, napojony ciepłym olejkiem.



Dr. M. ZAKS.

Różne kasze można podawać dzieciom naprzemian i w różnej postaci (naprz. w postaci słodkiej leguminy owocowej). Aż do lat 7-u kasze pozostają tak ważnym składnikiem w odżywianiu, że nie należy o nich nigdy zapominać.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

O skórze u noworodków.

1. *Jak wygląda skóra noworodka bezpośrednio po urodzeniu?*

Skóra noworodka jest różowa, cienka, delikatna i bardzo wrażliwa na każde podrażnienie.

2. *Czy długo utrzymuje się taki stan skóry?*

Przez parę pierwszych dni (2—3), później staje się ona stopniowo coraz mniej różowa i zaczyna się łuszczyć.

3. *Dlaczego skóra noworodka się łuszczy?*

Łuszczenie się skóry, podobnie zresztą jak i sapka, zależy od nieprzystosowania się skóry do zmienionych warunków po urodzeniu (drażnienie chłodnem powietrzem, zmienną ciepłotą otoczenia i t. p.).

4. *Jak długo trwa łuszczenie się skóry?*

Zazwyczaj 1 — 2 tygodni, a niekiedy i dłużej.

5. *Czy wszystkie noworodki się łuszczą?*

Tak. Łuszczenie to może być jednak mniejsze lub większe.

6. *Czy potrzeba leczyć łuszczącą się skórę noworodka?*

Nie potrzeba. Wystarczy posmarować ją oliwą lub olejem parafinowym.

7. *Czy skóra noworodka jest bardzo wrażliwa?*

O tak. Skóra noworodka łatwo może ulec uszkodzeniu i zakażeniu różnemi ropnemi zarazkami. Dziecko należy zatem starannie pielęgnować (codzienna kąpiel, czystość pieluch, staranne przewijanie itp.).

8. *Czy można u noworodka zaklejać pępek lepkiemi plastrami?*

Lepiej nie, nawet gdyby była przepuklina. W tym wypadku zaklejanie pępka odkładamy zazwyczaj na okres późniejszy (2—3-ci miesiąc) z obawy przed podrażnieniem skóry i mogącemi powstać stąd powikłaniami.

9. *A co robić, gdy prócz łuszczenia zjawią się: żółtawe za-*

barwienie skóry, ograniczone zgrubienia jej i zaczerwienienie lub wreszcie rozpadliny promienisto ułożone dookoła ust i odbytu?

Zmiany takie są najczęściej wyrazem ogólnej, ciężkiej, wrodzonej choroby i wymagają bezwzględnie zasięgnięcia porady lekarza.

10. *A jeśli na skórze noworodka pojawią się pęcherzyki różnej wielkości?*

Wtedy także należy wezwać lekarza. Może to być bowiem choroba zakaźna zwana pęcherzycą noworodków.

11. *Na co wtedy trzeba zwrócić baczną uwagę?*

Na zachowanie jak najdalej idącej czystości, by uniknąć: 1) szerzenia się choroby na inne miejsca skóry, 2) dodatkowego zakażenia zakażenia miejsc pozbawionych naskórka zarazkami ropnemi.

12. *Co zatem trzeba robić?*

1. Myć dokładnie ręce przy przewijaniu i opatrunkach.
2. Nie dotykać nawet czystemi palcami zmienionych miejsc skóry.
3. Materjały do opatrunków i pieluchy muszą być bezwzględnie czyste i jałowe (prasowanie gorącem żelazkiem).
4. Pęcherzyca wymaga odpowiedniego leczenia, trzeba się zatem ściśle trzymać zaleceń lekarza.

Dr. P. Wójciak.

Podsłuchane rozmowy.

„O uprzejmości".

W szatni ślizgawki siedzą na ławce dwie panie. Jedna z nich przyszła ze swoją pięcioletnią Lenką, druga z młodszem rodzeństwem.

Do panienki, która opiekuje się rodzeństwem, zbliża się mała dziewczynka i prosi o pożyczenie klucza do zakręcania łyżew. Ale panienka wzrusza ramionami i odmawia. Rodzeństwo panienki nie dziwi się temu i nie reaguje na zachowanie się siostry. Lenka zaś jest zdumiona, błękitne jej oczy szeroko się otwierają i ze zdziwieniem cicho pyta:

— Mamusiu, dlaczego ta pani odmówiła dziewczynce? Przecież nietrudno jest pożyczyć takiej drobnostki?

— Spytaj sama pani, moje dziecko.

— Proszę pani, dlaczego pani nie chciała dać tej małej klucza? Przecież ona tak grzecznie poprosiła?

— Bo nie chciałam. Zresztą za mała jesteś, żeby ci tłumaczyć.

Mamusia Lenki zwraca się do nieznajomej panny:

— Przepraszam panią bardzo, ale czy nie sądzi pani, iż moja córeczka istotnie ma słuszność? Czy potrafi pani wytłumaczyć jej, dlaczego nie dała pani klucza tamtej małej?

Miała pani za złe Lence, że zwróciła uwagę dorosłej osobie, ale ona była tak zdumiona pani nieuprzejmością, że musiała panią spytać o powód. Widzi pani, moja mała jest przyzwyczajona do wyświadczania przysług swemu otoczeniu. Staram się przyzwyczajać ją do tego. A czy pani rodzeństwo nie jest przez panią i pani matkę wychowywane w tym samym duchu?

— A dlaczego my mamy ich uczyć, żeby byli dobrzy dla innych? Niech przedewszystkiem myślą o sobie, bo o nich też nikt nie myśli.

— A czy pani lub pani bliscy nigdy nie korzystaliście z przysług otoczenia? Czy chociażby tu, na ślizgawce, nikt pani nie pomagał uczyć się ślizgać? Czy nikt nie pomagał wam wstać, gdyście upadli?

— No, owszem, pomagali. Mnie naprzykład nauczył ślizgać się brat mojej szkolnej koleżanki, a mojego braciszka sąsiad, ale czy to są wielkie rzeczy?

— Widzę, że pani uważa, iż to, co inni robią dla pani, jest drobiazgiem, więc dlaczegoż pani nie jest nawet w drobiazgach dobra dla innych? Czy naprawdę pożyczenie

klucza jest tak wielkiem poświęceniem, żeby się nad niem aż zastanawiać? Dlaczego pozwala pani swojemu rodzeństwu przyjmować przysługi od innych, a nie uczy ich pani odwzajemniania się?

— No, ale ta dziewczynka, która mnie prosiła o pożyczenie klucza, kiedyś odmówiła mej siostrzyczce pomocy na lodzie. Z jakiej racji więc ja miałabym być dla niej uprzejma?

— A może ta dziewczynka ma w domu też taki sam przykład, jaki pani daje swemu rodzeństwu. Może ją też uczą, że należy myśleć tylko o sobie i nie pomagać innym? Przez egoizm ona nie chciała stracić ani chwilki ze swej przyjemności i dlatego pozostawiła bez pomocy siostrzyczkę pani. Pani zaś, mszcząc się, nie pożycza jej klucza. Rodzeństwo obserwuje pani postępowanie i też będzie innym dzieciom odmawiało pomocy na lodzie, w klasie, czy gdziekolwiek. Tamte dzieci urażone i zniechęcone, zkolei zasklepią się we własnym egoizmie. W taki to sposób wytwarza się błędne koło złości, egoizmu i opryskliwości. Czy nie sądzi pani, że należy je zwalczać?

— Ale dlaczego ja mam zacząć? Dlaczego ja mam być tą pierwszą? Dlaczego moje rodzeństwo ma być lepsze, niż są inne dzieci?

— Ktoś musi być pierwszy. Pani pierwszą i tak nie będzie, bo jest już wielu, którzy całe swe życie oddali dla innych. Ale jakby to było pięknie, gdyby pani zdobyła się tylko na zwykłą uprzejmość, wyświadczanie drobnych codziennych przysług bez uszczerbku dla pani i swych bliskich. Pójdą za pani przykładem inni, a przedewszystkiem pani rodzeństwo. A to już wiele. Dwoje dzieci - ludzi nauczy pani uprzejmości. Ci nauczą innych. Może też tylko dwoje, ale i to coś znaczy. W ten sposób pani zasługą będzie nietylko wskazanie przykładu dwojgu dzieciom, lecz wychowanie pewnej grupy.

W związku z tygodniem propagandy trzeźwości.

Złote myśli.

Przyjaźni, zdrowia sobie przy kuflu życzymy. A bodaj że to i to przy kuflu tracimy.

Kochanowski.

Kto z nas nie spotkał w życiu ludzi bardzo zdolnych, o wielkiej wartości moralnej, którzy wprost zmarnowali się przez alkoholizm.

Bolesław Prus.

— A czy pani sądzi, że przykład ma tak wielkie znaczenie?

— O, tak, tego jestem pewna. Pani rodzeństwo wcale się nie dziwiło, że nie dała pani klucza tamtej dziewczynce. Dlaczego? Bo są do tego przyzwyczajeni. Moja mała natomiast nie mogła tego zrozumieć. Ona styka się z innem podejściem do ludzi. Lecz zapewniam panią, że za pierwszym razem się zdziwiła, za drugim razem dziwić się nie będzie, a wkońcu, jeżeli na swej drodze napotka wiele tak postępujących, jak pani, osób, stanie się też nieuprzejma. Nie żyjemy na pustyni. Każdy nasz postępek wywołuje oddźwięk. Nasze życie bez naszej woli, bez naszej wiedzy stanowi przykład dla innych — niekiedy dla narodów, niekiedy dla społeczeństw, a niekiedy tylko dla sąsiadów i rodziny. Ale zawsze, zawsze jest ktoś, kto podpada naszemu wpływowi. A najłatwiej podpadają dzieci. Postępowaniem swem możemy je demoralizować lub uszlachetniać. Teraz niech pani pomyśli, po czyjej stronie jest słuszność.

Mgr. Cz. Wasermilówna.

Jak wdrażać w duszę dzieci wielkie ideały.

W skrzętnej pogoni za zarobkiem, w pośpiesznem ciułaniu grosza na „czarną godzinę", w szalonym pędzie o gromadzenie bogactw, niema miejsca na służenie idei czy ideałowi. I dzieci nasze, przesiąkając atmosferą kultu dla powodzenia, dla pracy, mającej na celu jedynie utrzymanie się na powierzchni życia, wyrastają na szare, bezbarwne stworzenia, pozbawione szlachetnych porywów, bezwolne życiowo, wyjałowione duchowo. Zdaje się im, że życie dane jest poto tylko, by go używać, by sączyć zeń co się da dla siebie i swoich. Samolubstwo, egoizm przyjmują zastraszające rozmiary. Osławioną miłość bliźniego dawno odesłano do lamusa. I kochający rodzice widząc to, a chcąc przed tą nędzą duchową ustrzec swe pociechy, pytają: co czynić? Czy już w niemowlęctwie należy myśleć o tem, by dziecku wpajać ideę? Tak, bezwzględnie, *nawet przed urodzeniem dziecka.* Tylko orły dają życie orłom. Tylko duch zrodzi ducha. Jeśli rodzice są samolubami, będą takiemiż i ich dzieci. Skoro będą to ludzie, wiedzący co to jest czyn społeczny, pozostaje otoczyć dziecko odpowiednią atmosferą, a przedewszystkiem przykład dać z siebie.

Maleństwa na rękach noszone uczyć należy już podziału „To dla

ciebie, a to dla Andzi, dla mamusi, dla dzieci". Gdy się przeznaczy dla biedniejszych dzieci zabawki, należy je wpierw wyreperować, wyczyścić, odświeżyć, tak, by ta zabawka była rzeczą miłą, sympatyczną i pożądaną. Książeczka, którą dziecko chce podarować komuś, o ile jest stara i zniszczona, powinna być wyczyszczona, zeszyta, obłożona starannie i t. p. Atmosfera czystości i piękna, jaka dziecko otacza, nie powinna być przesadna. A piękno — czynnikiem uspołeczniającym.

— Janku! Jutro będzie śliczna pogoda. Patrz, jak różowią się obłoczki na zachodzie! Czy chcesz obejrzeć jutro wschód słońca? Czy wstaniesz wcześnie? I ojciec budzi malca przed świtem (wbrew przykazaniu: nie wolno nigdy budzić dziecka!). I obaj wyruszają dla... obejrzenia cudu. A ojciec (matka, wychowawca) po drodze potrafi usposobić dziecko tak, by słońce które ujrzy wyłaniające się z poza horyzontu, stało się dlań nietylko Pięknem i Cudem, ale Najwyższem Dobrem, które światłem swem i ciepłem obdziela wszystkich ludzi bez wyjątku, nie czyniąc między nimi żadnych różnic. I dziecko zrozumie, że to słońce jest siłą ożywczą dla chorych i ozdrowieńców, i motorem w życiu i pracy każdego człowieka. Dowie się od ciebie, Ojcze lub Matko, że słońca tego pozbawionych jest tysiące dzieci zamieszkałych na podda-

szach lub w suterynach. Do tych dzieci, obdartych, bladych, smutnych i głodnych, pójdzie któreś z rodziców ze swojem dzieckiem i, wskazując na tamte, powie mu: oto twój brat czy siostrzyczka. Spotkasz się z niemi w przedszkolu lub na podwórku. Innego dnia wybierzemy się z Lusią lub Jurkiem na wieś, do lasu, na pola, łąki, nad staw i nad rzekę. Tam dziecko pozna brać leśną, ćwierkanie ptasząt, bzykanie owadów, przyjrzy się rewolucji żabiej, przypatrzy się trudom i znojom małych mieszkańców mrowiska. Mądrze przeprowadzona przy tych pogadankach przyrodniczych, analogja z życiem gromady ludzi będzie miała bezwzględnie uspołeczniające znaczenie i skieruje myśl na odpowiednie tory — czynnej współpracy z nimi.

Pójdźmy wreszcie z dzieckiem do wielkiej fabryki, lub budującego się gmachu. Niech samo ogląda, bada, pyta. Nieznacznie zwróćmy jego uwagę na ciężar dźwigany przez robotnika mularskiego, na pracę żmudną pracownicy warsztatu i zostawmy w umyśle dziecka ten obraz z widzianym poprzednio: dzieci pozbawionych słońca, dzieci głodnych i obdartych. Ci — to rodzice, wujkowie, ciotki, bracia, siostry starsze tamtych dzieci. Wspólna lektura książek uspołeczniających w rodzaju: Korczaka „Sława", „Jóżki", „Jaśki i Franki", „Bankructwo małego Dżeka", Posnera: „Zbliska i zdaleka", a bezpośrednio potem zachęta i umożliwienie dziecku, choćby na małą skalę, akcji, naśladującej postacie z książek, obudzi wiele uczuć społecznych. Chłopak czy dziewczynka zrozumie, że nie wolno ograniczać się do czytania i marzenia o pięknem życiu, lecz należy je wcielać, urzeczywistniać, realizować.

Doszukiwanie się w życiu nas otaczającem rytmu i ładu, podkreślanie harmonji i celowości w przyrodzie, oto zadanie, oto praca, której podjęcie się sowite wyda plony: myśl dziecka rozbudzi ona wcześnie w kierunku podziwu dla wielkości i piękna wszechświata, zaciekawienia życiem wogóle, poznania potrzeb innych istot oraz współczucia dla cierpienia ludzi i zwierząt, nie pozwoli mu zasklepić się w sobie i skupić jeno na własnym ciasnym deptaku i każą żyć i pracować dla innych. Dziecko zrozumie, że nietylko praca służyć może bliźniemu. Niekiedy dłoń czy ramię podane staruszce przy przejściu na drugą stronę ulicy, lub wsiadaniu czy wysiadaniu z tramwaju, a nawet uśmiech dobry na twarzy będzie czynem społecznym.

„Są uśmiechy, co myśli weselą, są

uśmiechy, co szczęściem nas darzą, i co gorzkie osuszają łzy..." (Piosnka żołnierska). A poza tem należy wskazywać dziecku, że w przyrodzie istnieje wszędzie walka: o byt, o istnienie, o żarcie. Ale człowiek jest istotą rozumną i nieskończenie doskonalszą, winien walczyć nietylko o chleb i dach nad głową, ale też o dobro oświaty i cywilizacji i nietylko dla siebie, lecz dla wszystkich ludzi.

„Kochają walkę, do niej się rwą, cel wzniosły mając na widoku, tylko Wielkie Serca i Umysły" — Bojownicy Jutra.

A gdy tak uzbroisz dziecko swe: w siłę, zdrowie, wiedzę, serce współczujące, miłość do świata i ludzi i chęć bojowania wciąż o Lepsze, to mu dasz na drogę życia ostatnie przykazanie: „Słuchaj serca własnego, a nie zbłądzisz nigdy".

Dr. C. Bankowska.

WYCHOWANIE.

Nie ulega wątpliwości, że dziecko, rodząc się, już na świat przynosi ze sobą pewne skłonności, dane usposobienie.

Skłonności, usposobienie, upodobania — to się dziedziczy i po rodzicach i po dziadach i pra-pradziadach na wiele pokoleń wstecz i po krewnych bliższych i dalszych nawet. Być może, że pewną rolę grają tu także przeżycia matki w czasie ciąży, a może i uprzednie, które pozostawiły ślad na jej duszy i ciele.

Tem niemniej nie mają racji matki, które, dostrzegłszy pewne wrodzone cechy u dziecka swego, bezradnie zgadzają się z tem, co jest, nie przypuszczając, że zło da się wyplenić, a dobro uprawiać, wzmacniać, rozszerzać, słowem, że można oddziaływać skutecznie na dziecko przez wychowawczy wpływ.

Matki takie powiadają z rezygnacją: „Ona już taka złośnica jest, to za ojcem" — albo: „Trudno, on nie będzie pracował — on jest leniwy". I już nawet nie myślą o tem, że to co dziś jest, niekoniecznie musi nieodwołalnie pozostać na zawsze. Podobne są do ogrodnika, który przyszedł, zastał chwastem zarośnięty ogród — i... dał rosnąć tym chwastom. A trzeba było postąpić zgoła inaczej: grunt przekopać, uprawić, złemu zielsku nie dać głębiej korzeni zapuścić, na miejscu

złego dobre zasiać i pracowicie a nieustannie pleć a pleć zielsko, a pożyteczną roślinę podlewać i zasilać.

Prawda, że przeciwdziałanie wrodzonym złym instynktom niekiedy bywa trudne; gdy chodzi o złe cechy odziedziczone po obojgu rodzicach, to nawet bardzo trudne, najtrudniejsze, jeżeli danej złej skłonności nie zwyciężyliśmy jeszcze sami w sobie. Nigdy jednak nie wolno opuszczać rąk i dawać złemu za wygraną. Dzieci nasze poto na świat przychodzą, żeby stać się lepszemi, niż myśmy być potrafili, żeby z pokolenia na pokolenie ludzkość doskonaliła się.

Więc dostrzegając zaczątki zła u dziecka, nie traćmy nadziei i nadewszystko nie traćmy czasu, bo będzie tak jak z ogrodem, niepiełone ziele wzmoże się i zagłuszy pożyteczną roślinę. Zaczynajmy wcześnie, już od kolebki wychowywać dziecko.

Tylko wychowywać, to nie znaczy karać, łajać, zniewalać, choć czasami tych środków może i trzeba będzie chwycić się, ale one nie są ani najniezawodniejsze, ani główne.

Weźmiemy pierwszy lepszy przykład: chłopaczek jest od maleńkości popędliwy. Krzyczy, tupie nóżkami, porywa się bić, gryźć, kopać. Nie trzeba uważać za doskonały środek na te ataki furji bicie, zamykanie, wpadanie samemu w niepohamowany gniew, choć z drugiej strony nie można pozwalać na to, żeby mały złośnik tłukł bezkarnie siostrę, nianię czy nawet samą matkę. Trzeba go będzie nieraz spokojnie wyprowadzić z pokoju i drzwi zamknąć, nawet dać klapsa (tylko nigdy w gniew wpadając samej), jak to jeszcze nie wystarczy, żeby dziecko nauczyło się cierpliwie znosić, co mu jest przykre i zapanować nad sobą.

Trzeba szukać sposobów na przeciwdziałanie nie złym czynom (biciu, wrzaskom i t. p.), tylko złym uczuciom, które do nich pobudzają. Więc przedewszystkiem nigdy dziecka nie drażnić umyślnie, jak to niekiedy czynią dla zabawy ludzie nieroztropnie. Trzeba starać się budzić w niem dobre, serdeczne usposobienie dla wszystkich dokoła, co niezawsze okaże się trudne, gdyż mały złośnik miewa nierzadko dobre, kochające serce. Trzeba starać się o pogodę i o wesołość w obcowaniu z dzieckiem.

Poza tem trzeba postarać się o obudzenie w dziecku poczucia, że gniew nieopanowany jest dowodem nie siły, tylko właśnie słabości, że jest wstydem i hańbą dla istoty rozumnej, która staje się niepoczytalna jak warjat lub idiota.

Najważniejszą też jest rzeczą niedawanie dziecku powodu do ataków gniewu. Takim powodem bywa stałe okłamywanie małego dziecka przez rodziców. Wmawia mu się, że się je zabierze ze sobą, a wychodzi się pocichu przez kuchnię, wmawia się, że lekarsawo to soczek i t. p. Dziecko bardzo pręd-

ko po swojemu orjentuje się w sytuacji: rodzice boją się przeciwstawić się jego woli, widocznie należy mu się od nich jej pełnienie. A oni kłamią, wykręcają się, zdradzają. Czyż to nie oburzające?!

To, co mówimy o gniewie, da się zastosować i do każdej innej złej skłonności. Każdej starajmy się wytrwale i mądrze przeciwdziałać z jednej strony przez niedopuszczanie do ustalania się złych nawyków, a z drugiej przez budzenie dobrych, przeciwdziałających złemu uczuć i nastawień.

M. Benisławska.

Wielkie, tak ważkie słowo — obowiązek.

Czyż nie spóźniamy się nigdy na kolację z kina, a mąż i dzieci na nas doczekać się nie mogą?

Czy nie zaczytałyśmy się nigdy w odcinku powieści w dzienniku porannym, a tu mleko wykipiało na maszynce? Czyż zawsze pamiętamy podać na czas znajomemu adres przez telefon, o który mu tak bardzo chodziło?

Jedna z moich znajomych, najzacniejsza z matek, nieraz, zabawiwszy zbyt długo za domem, wracając, zdyszana, na podwórzu, po schodach już rozpinała i zdejmowała różne szczegóły garderoby, żeby prędzej móc przystąpić do karmienia własnego dziecka, no i... wysłuchać gderania macochy.

Jednem słowem, czy stale, zawsze pamiętamy o obowiązkach, zobowiązaniach, małych i większych, które życie na nas, czy sami na siebie nakładamy? Czemuż więc miewamy nieraz nadmiernie wielką pretensję do dziecka, że zapomniało dnia pewnego podlać kwiatki, zmienić wodę do kąpieli kanarkowi, sprawdzić, czy ma jeszcze dosyć ziarnek w korytku; że nie wydało służącej herbaty do zaparzenia, czy czystej ściereczki do szklanek, czy nawet nie wytarło tylko pióra po pisaniu? Czemu ganimy je, zawstydzamy tak bardzo mocno, serjo, dotkliwie?

My błądzić możemy, a ono, maleńkie, nie?

Czemu marudzimy zaraz: „Tobie to *nic* powierzyć nie można!“ *Nic* nie dopilnujesz!“

Cnota obowiązkowości nie tak łatwa do nabycia, a takie powiedzenia to dotkliwe ukłucia ambicji naszego Stefanka czy Zdzicha — tak był dumny z powierzonej sobie funkcji, tak wyraźnie go to udoroślało!

Człowiek bez obowiązków, nie poczuwający się do nich — to istota, na którą wiele ócz płakać musi, naokół którego wielu ugina się pod nadmiarem obowiązków, których on nie dokonał, bo go do nich nie

wdrażano wcale. Wieczny motylek taki miewa naokół siebie padające ze znużenia pod ciężarem mrówki robocze. Pęd do nieokiełznanej wolności, swobody, wrodzony jest dziecku — tamowanie go w niem to praca. Polecenia i rozkazy, wydawane dziatwie, bywają zazwyczaj drobne, niezbyt odpowiedzialne, a powierzając je, idzie nam czasem, prawda, o ulżenie sobie, gdy chwilowe zmęczenie lub zaabsorbowanie pracą wywołuje potrzebę wyręczenia się, ale to rzadko

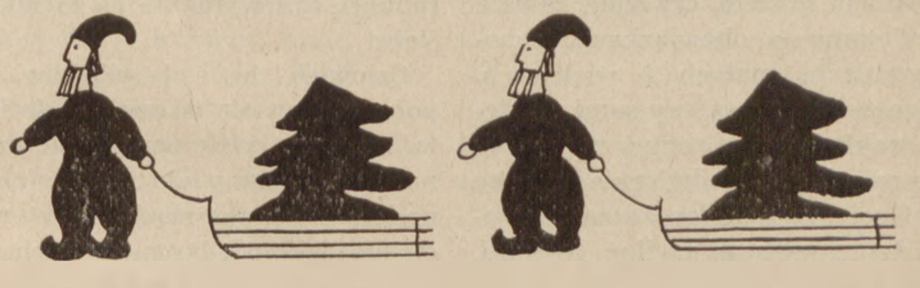
Bez porównania częściej jednak przy naszych poleceniach myślimy o wdrażaniu małego człowieczka w obowiązkowości od życia zarania. Przebieramy w myślach, dobieramy obowiązki, którebyśmy już mu na młode barki włożyć mogli. Dyskutują nieraz rodzice: Ojciec utrzymuje np. że za wcześnie, a matka, że już czas, żeby sześcioletnia Linka sama słała codziennie łóżeczko.

Nie żądajmy jednak za dużo, nie dawajmy zbyt wielu poleceń, czy zbyt małej osóbce zbyt wielkich obowiązków. Czyż nie spotyka się czasami 6-latków, uginających się pod brzemieniem pracy czy odpowiedzialności? Dopiero obcy nieraz, zboku zdrowiej sądzący, zwróci wychowawcom uwagę, że to anomalja. Szczególniej zdarza się to z najstarszemi w rodzinie dziećmi. Ucząc obowiązkowości, dla dobra dziecka, dodajemy sami sobie jeszcze jeden obowiązek dopilnowywania, żeby polecenia nasze należycie były wykonywane.

To dopilnowywanie jest dla wielu, szczególniej żywszego usposobienia, bardzo nudne. „Sto razy wolałabym to zrobić sama!“ — mówi niejedna wychowawczyni.

A skutki podobnego braku cierpliwości? Przy najdzielniejszych, najenergiczniejszych ludziach, w cieniu ich skrzydeł, jakże często wychowują się jednostki właśnie niedołężne. Mama, starsza, czy młodsza, dzielniejsza siostrzyczka czy Babunia nie była obdarzona umiejętnością wytrwania, czekania, nie potrafiła się zdobyć na to, żeby urodzonej niedołędze coś polecić, kazać — wolała robić to stale sama.

Dzięki temu przemożeniu się właśnie ludzi dorosłych, opanowaniu siebie, wytrwałości, cierpliwości, pracy wychowawczej, mozolnej, urabiamy z naszego dziecka dzielnego, wartościowego człowieka obowiązku. *Józefa Gażyńska.*



Ze skrzynki do listów.

Kto tu zawinił?

Pani Anieli N. w Warszawie. Zapytuje nas Pani w swoim liście, czy nie mogło być żadnego ratunku dla pięcioletniej córeczki Hani, która zachorowała na szkarlatynę i zmarła w piątym dniu choroby. Umówimy się, że zamiast nazwy szkarlatyna, będziemy używać płonica, bo to jest nazwa polska.

W liście swoim oskarża Pani lekarza, który opiekował się zmarłą Hanią, i przypisuje mu winę, że zbagatelizował chorobę, przyczem nie żałuje Pani przykrych docinków pod adresem tego lekarza. Podaje Pani pierwsze objawy choroby i datę pierwszej oraz drugiej wizyty lekarskiej, jak również zarządzenia lekarskie.

Chce Pani od nas usłyszeć zdanie, czy jest w tem czyja wina, że dziecko Państwa poszło do grobu.

Wezwanie to chętnie przyjmujemy i staniemy się niejako sądem rozjemczym między Panią a nieznanym nam lekarzem.

Najważniejszy błąd i wina wezwanego lekarza według Pani tkwi w tem, że nie ostrzegł on Państwa o grożącem niebezpieczeństwie. Stawiać właściwe rokowanie w pierwszym dniu lub w pierwszych dniach płonicy nie jest rzeczą łatwą. Najbardziej doświadczony lekarz częstokroć nie jest w stanie tego zrobić. Bo płonica w pierwszych dniach może być bardzo łagodna, a jednak niespodziewanie przybiera niepomyślny obrót i kończy się katastrofą, może również zaczynać się burzliwie i świadczyć o niepomyślnym przebiegu, a jednak kończy się dobrze.

Sądząc z tak krótkiego przebiegu choroby i niepomyślnego zejścia, wnosimy, że była to płonica posocznicowa, która zawsze kończy się śmiercią, pomimo najbardziej heroicznych i wcześnie rozpoczętych zabiegów.

Pisze Pani, że w tym samym czasie chorowały dzieci w sąsiedztwie i wyzdrowiały i sądzi Pani, że tam pomoc lekarska była lepsza.

Możemy z całą stanowczością stwierdzić, że tam postać płonicy była łagodniejsza, a środki lecznicze odgrywały mniejszą rolę.

W ostatnich latach płonica daje mniejszy odsetek śmiertelności, niż dawniej, ale nie jest to, niestety, zasługą medycyny, bo, pomimo żmudnych i ciągłych prac, skutecznego środka przeciwpłoniczego dotychczas nie znaleziono. Chodzi tylko o to, że tych złośliwych posocz-

nicowych przypadków płonicy jest w epidemjach ostatnich lat mniej, niż dawniej.

To też śmiertelność wśród dzieci jest mniejsza.

Leży to już w naszej ludzkiej naturze, że jeżeli nas spotka jakieś nieszczęście, to zaraz, często wbrew zdrowemu rozsądkowi, staramy się szukać dookoła siebie winnych i z łatwością ich znajdujemy. Bo znalazłszy winowajcę, stwarzamy sobie pozorną ulgę.

W tym nieszczęśliwym dla Państwa wypadku nietrudno nam jest wskazać na istotnego sprawcę śmierci maleńkiej Haneczki.

Sprawcą tym nie był, jak Pani może sądzi, ów lekarz, ale bardzo złośliwy zarazek płonicy, przeciwko któremu medycyna nie ma dotychczas skutecznych środków.

Dr. St. Średnicki.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani Róży Rollerowej.* Djetę, którą Pani stosuje w chwili obecnej, dziecko Pani może otrzymywać do 8-u miesięcy. Ilość cukru może wynosić na porcję mieszanki 2 łyż. od herb. Uodpornić dziecko przeciw katarom można wyłącznie przez higjeniczne chowanie — nieprzegrzewanie, spacery i t. d. Dziecko należy kąpać codzień. Nerwowość dziecka, jak również i bezsenność jego prawdopodobnie ustąpią, gdy dziecko będzie chodzić na spacer. Mocz można oddać do analizy. Gdyby w moczu stwierdzono jakieś zmiany, świadczące o stanie zapalnym dróg moczowych, trzebaby to leczyć. Jeśli jednak tych zmian nie będzie, z częstem moczeniem dziecka należy walczyć przez częste wysadzanie go. Dziecka nie należy kołysać. Z zabawek najbardziej się nadają zabawki gumowe.

2. *Pani Helenie Mialikowej.* Odpowiedzi na pytania w sprawie djety swego rocznego synka znajdzie Pani w poprzednim numerze M. M., w jednym z artykułów umieszczonych w „Radach Praktycznych". Te jarzyny, które Pani ma, małemu wystarczą. Nocne niepokoje dziecka należą do kategorji strachów nocnych. Gdyby chłopak się nie uspokoił, należałoby go pokazać lekarzowi, który to szybko doprowadzi do porządku.

3. *Pani E. Rachwalskiej.* 6-ciomiesięczna córeczka Pani powinna dostawać 5 × jeść — 6, 9,30, 16,30, 20 — pierś, 13 — kasza na smaku z jarzyn i jarzynki. Części składowe zupki — 2 łyż. od herb. manny, 1½ cukru, ½ masła, 10 łyżek stołowych smaku z jarzyn. Drugie danie — jarzyny — należy zacząć dawać po paru dniach, gdy dziecko już przyzwyczai się do zupy. Ilość jarzyn stopniowo wzrasta od 1 do 6 łyż. od herb. na porcję. Z jarzyn można stosować — marchew, bu-

raczki, szpinak, kalafior. Pozatem nie trzeba zapominać o sokach z pomarańczy lub cytryny. Można je dać 2 × dziennie po 3 łyż. od herb.

4. *Pani F. Głowińskiej.* 150 gr. na porcję dla 2-miesięcznego dziecka to za dużo, dla 3-miesięcznego w sam raz.

5. *Panu N. Kusznierzowi.* Książki takie są, nie wymieniamy ich tytułów świadomie, gdyż uważamy, że najlepszą rzeczą będzie, jeśli Pan będzie się trzymał rad Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem. Przeprowadzać odżywianie niemowlęcia na własną rękę można tylko w tym wypadku, gdy się nie ma opieki fachowej.

6. *Pani Irenie Glasowej.* Wychowanie młodego pokolenia jest rzeczą niezmiernie trudną, wymagającą nietylko intuicji serca matczynego, ale przedewszystkiem fachowej wiedzy.

Niestety, u nas ogół kobiet do zawodu matki zupełnie nie jest przygotowany. I dlatego nawet w wypadkach, gdy matka z całem oddaniem zajmuje się wychowaniem dziecka i chciałaby jaknajwłaściwiej niem kierować — popełnia najrozmaitsze błędy, które nieraz poważnie mszczą się na niej samej i na niewinnej dziecinie.

Szczególnie umiejętnego kierunku wychowawczego wymaga dziecko w pierwszych latach swego życia, kiedy to kształtują się podstawy pod przyszły charakter człowie-

ka i wytwarza się ogólna linja życiowa.

Redakcja „Młodej Matki" starała się zawsze omawiać podstawowe zagadnienia, tyczące się całokształtu spraw związanych zarówno z fizycznym, jak i psychicznym rozwojem młodocianych. Zdajemy sobie jednak sprawę, że często czytelniczki nasze mają pewne trudności, których nie umieją same rozwiązać, a z różnych względów nie zawsze można zwrócić się osobiście do odnośnych fachowców.

7. *Pani Bronisławie Pianowej.* Do jakiegoś 3-go roku życia dziecko może się obyć bez towarzystwa innych dzieci, jednakże później ze względu na normalny rozwój osobowości, obcowanie z innemi dziećmi jest konieczne.

Dla dobra dziecka wskazane jest, żeby jego towarzysze zabaw nie dawali mu złego przykładu.

Uskarża się Pani, że dzieci na wsi, gdzie Pani mieszka, są naogół b. źle wychowane i dlatego już dzisiaj obawia się Pani, żeby w przyszłości źle nie wpływały na synka.

Otóż, chociażby ze względu na dobro Pani pociechy, radzimy, żeby Pani zajęła się bliżej kilkoma rodzinami, gdzie są dzieci mniej więcej w wieku Pani jedynaka i dawała matkom wskazówki, tyczące się fizycznego i psychicznego wychowania młodocianych.

W ten sposób przygotuje Pani towarzyszy zabaw dla swego syna.

Napewno dla Pani nie będzie to za trudne zadanie.

8. *Pani Alinie Lawińskiej.* Zapytuje Pani, jak postępować z 6-letnim Adasiem, który z powodu swej nadmiernej żywości i ruchliwości często sprawia rodzicom dużo kłopotów. Dla dzieci zbyt aktywnych wskazane są różne zajęcia, które dają możność wyładowania nadmiaru energji (gry ruchowe, gimnastyka, sporty).

Książki nadesłane.

M. Kapuścińska — **„Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem".** Książnica-Atlas. Lwów—Warszawa 1934 r.

Książka p. t.: **Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem** ukazała się jako 3 Nr. Bibljoteki Instytutu Gospodarstwa Domowego; stanowi ona odzwierciadlenie współpracy Instytutu Gospodarstwa Domowego z akcją rozszerzania konsumcji i poprawy jakości dostarczanego mleka.

Wstęp i część pierwsza zawierają najważniejsze wiadomości o składzie mleka i o jego wartości djetetycznej, obok informacji tyczących się higjenicznej sprzedaży mleka w myśl hasła:

Więcej dobrego mleka!

Druga część książki daje ogólne wskazania tyczące się właściwego postępowania z mlekiem i jest wyrazem dążenia:

Trzeba umieć postępować z mlekiem, aby wykorzystać wszystkie wartości tego cennego środka odżywczego.

Trzecia część książki wypełnia 111 przepisów potraw, w których skład wchodzi mleko: napoje, zupy, drugie dania i słodkie dania. Przepisy te zostały zebrane przy udziale członkiń Związku Pań Domu, a są sprawdzone i zestawione w Instytucie Gospodarstwa Domowego z myślą:

Spożywajmy dobre mleko w ilościach potrzebnych dla organizmu w postaci potraw smacznych, zdrowych i najbardziej urozmaiconych.